



凡例

【日時】 会場の対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 【他】 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

講座・講演会

シニア就職セミナー

再就職に向けて自分の強みや働き方を考えます。

日5月24日(水)午後1時30分～3時30分
 会場 金町地区センター(東金町1-22-1) 対55歳以上の方30人
 方4月27日(金)午前9時から電話で(先着順) 申込み
 かつしかワークプラザ ☎(3604) 8609 担産業経済課

思い出の歌の演奏会

懐かしい音楽を聴いたり、一緒に歌ったりします。

日5月16日(水)午後1時30分～3時
 対区内在住55歳以上の方40人
 他出演/演奏ボランティアグループ「ドルフ」
 方4月27日(金)午前10時から電話で(先着順) 会申水元憩い交流館(水元4-6-15) ☎(5660) 3113 担シニア活動支援センター

健康

レクササイズ

全8回

音楽や歌に合わせて体を動かしながら、脳の活性化を図ります。

ります。

日5月22日～7月10日の(火)午後1時30分～3時
 対区内在住65歳以上の方30人
 師山崎律子氏(株)余暇問題研究所代表取締役
 費3200円
 方往復八ガキに「レクササイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月8日(火) (必着)まで(多数抽選) 会申
 担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

**筋力向上トレーニング
金町コース**

全30回

椅子を使って無理なく続けられるトレーニングです。



日5月23日～12月26日の(水)(8月15日、9月12日を除く)
 午前10時～11時30分
 会金町つつみ集い交流館(金町3-51-11) 対区内在住おむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方25人(過去に受講した方を除く) 方往復八ガキに「筋トレ金町コース」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月10日(木) (必着)まで(多数抽選) 会申
 担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

直接会場へ

うんどう教室

【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまづき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。



【対象】 区内在住おむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方

うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園 (高砂4-3-1)		午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	第2・4水曜日 ※雨天中止	午前10時30分～11時30分
間栗公園 (西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1) ※雨天の場合 ▶第1火曜日は東金町地区センター(東金町5-33-6) ▶第3火曜日は中止	第1・3火曜日	午前10時30分～11時30分
青戸平和公園 (青戸4-23-1) ※雨天の場合はシニア活動支援センター(立石6-38-11)	第1火曜日	午後2～3時

いずれも年末年始を除く

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全」回数とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

**東京都シルバーパス
4～9月に新規に購入する方へ**



都営交通や都内を走行する民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています(有効期間は発行日から9月30日(日)まで)。

【対象】

都内に住民登録をしている70歳以上の方(寝たきりの方を除く)
 70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みできます。

【申込方法】 最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口でお申し込みください。

費用1,000円で発行を受けられる方

対象 平成30年度の住民税が「非課税」の方、または平成30年度住民税が「課税」であっても平成29年の合計所得金額が125万円以下の方

必要な物 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証や運転免許証など)、費用1,000円の対象者であることが確認できる書類(平成30年度介護保険料納入決定通知書、平成30年度住民税課税・非課税証明書、生活保護受給証明書のうちいずれか一つ)

合計所得金額が125万円の方は、課税証明書が必要です。
 平成30年度の住民税の賦課決定が行われるまでの期間(4～6月ごろ)は、平成29年度の書類で代用できます。

平成30年度の住民税が「課税」の方で、平成29年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用があり、合計所得金額から特別控除額を控除して得た額が125万円以下の方は、必要書類が異なりますのでお問い合わせください。

費用10,255円で発行を受けられる方

4～9月の間に申し込まれる方は、有効期間が短いため、全額(20,510円)の1/2の費用です。

対象 平成30年度の住民税が「課税」で、平成29年の合計所得金額が125万円を超えている方

必要な物 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証や運転免許証など)

【問い合わせ】

(一社)東京バス協会シルバーパス案内専用電話 ☎5308-6950
 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)